



PREGUNTAS COMUNES SOBRE NUTRICIÓN

Nuestros conocimientos sobre la nutrición apropiada mejoran constantemente. Aquí tiene respuestas a algunas preguntas comunes.

¿Por qué debería comer fibra?

La fibra es una sustancia que generalmente está en las plantas y pasa por nuestro cuerpo sin digerirse. Produce muchos beneficios para la salud.

La fibra ayuda a movilizar el alimento por el tubo digestivo y eso produce movimientos intestinales regulares. La fibra hace que se sienta satisfecho y mantiene esa sensación durante más tiempo. Además, una dieta con bajo contenido graso y alto contenido de fibra ayuda a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón, ataque cerebral y ciertos tipos de cáncer.

¿Qué alimentos son buenas fuentes de calcio?

El calcio se encuentra en muchos tipos de alimentos. Los productos lácteos como la leche y el yogur descremados o con bajo contenido graso son fuentes apropiadas. También lo son las verduras de hoja verde oscuro, como el brócoli y la col rizada, y el pescado enlatado con espinas, como las sardinas y el salmón. La sopa casera también es una buena fuente de calcio— simplemente añada una cucharadita de vinagre o jugo de limón para obtener todo el calcio de los huesos.

Para absorber el calcio correctamente se necesita vitamina D, tanto de la luz solar como de alimentos con vitamina D añadida como leche, jugo o productos de soja.

Las actividades físicas en las que hay que estar de pie— especialmente caminar— ayudan a mantener los huesos fuertes.

¿Necesito un suplemento de multivitaminas/minerales?

Comer una variedad de alimentos le dará todas las vitaminas y los nutrientes que usted necesita. Pero muchas personas también pueden beneficiarse de tomar una vitamina cada día, especialmente los que están en las siguientes categorías:

- ✓ Personas que no suelen comer el número recomendado de porciones de cada Grupo de alimentos (vea “Guía de nutrición 3: Cómo equilibrar lo que usted come con la actividad física”).
- ✓ Personas que siguen una dieta muy restringida para adelgazar

- ✓ Personas mayores
- ✓ Vegetarianos estrictos
- ✓ Personas que no ingieren calcio suficiente
- ✓ Mujeres embarazadas



¿Puedo adelgazar solamente estando más activo?

Usted puede adelgazar solamente estando más activo.

Pero la mayoría de las personas descubre que para adelgazar también hay que comer menos. La actividad regular ofrece otros beneficios, como un corazón saludable, huesos fuertes y alivio del estrés.

Para reducir su riesgo de desarrollar enfermedades, trate de hacer por lo menos 30 minutos de actividad la mayor parte de los días. Para adelgazar o controlar su peso, trate de hacer por lo menos 60 minutos. Elija una actividad que le guste y le resulte fácil hacer, como caminar, bailar, quehaceres domésticos pesados o hacer ejercicio en su casa. Por favor, consulte con su educadora de reducción del riesgo antes de empezar cualquier programa de actividad física.

Sigo oyendo hablar de grasas saturadas, poliinsaturadas, monoinsaturadas y trans.

¿Cuáles son las saludables?

Las grasas saturadas no son saludables y generalmente provienen de animales y productos lácteos. Algunos ejemplos son la carne roja y la grasa animal. No son buenas elecciones porque pueden aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.

Las grasas poliinsaturadas provienen de plantas y pescados. Los aceites vegetales son líquidos a temperatura ambiente. Los aceites vegetales y el pescado son buenas elecciones porque reducen el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.

Las grasas monoinsaturadas son saludables y también son líquidas a temperatura ambiente. Las fuentes de grasas monoinsaturadas son los aceites de oliva, maní y canola, así como el aguacate y la mayoría de los frutos secos.

Siempre debe evitar las grasas trans. Suelen estar en alimentos procesados como galletas saladas, galletitas dulces, productos de pastelería, papas fritas de paquete y comida rápida.

Lo importante es no comer demasiada grasa de cualquier clase. Y cuando coma grasa, elija la que proviene de plantas y pescado, más que la de origen animal.

Mi mejor amigo(a) hizo la dieta ____. ¿Qué piensa de esto?

Estos tipos de dieta suelen funcionar solamente por un tiempo. Si quiere adelgazar y mantener su peso, es preferible mejorar poco a poco sus hábitos de alimentación y hacer actividad física cada día.

Este plan también le dará muchos beneficios para la salud a largo plazo.